

BODOLAI MÓNKA¹, LÍVJÁK EMILIA²,
BODA ESZTER¹, BÍRÓ MELINDA¹

¹ Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet, Eger

College of Eszterházy Károly, Sport Science Institute, Eger

² Eszterházy Károly Főiskola, Reál Tudományok Intézete, Sárospatak

College of Eszterházy Károly, Institute of Real Sciences, Sárospatak

A JÓGA HATÁSA A SZERVEZETRE, SZEREPE A STRESSZKEZELÉSBEN

THE EFFECT OF YOGA ON THE BODY AND
THE ROLE OF STRESS MANAGEMENT

Összefoglaló

A WHO előrejelzések szerint a jövőben az egészségügy legsúlyosabb problémái a mentális zavarok, megbetegedések lesznek. Sajnálatos, de a stressz mindennapi életünk részévé vált. Mind a felnőttek, mind pedig a gyerekek életében nagyon fontos tanulási feladat a különböző stresszkezelő technikák elsajátítása. Cikkünkben ennek fontosságára és a jóga alkalmazási lehetőségére hívjuk fel a figyelmet.

Kulcsszavak: stressz, jóga, relaxációs technikák

Abstract

The WHO predicts that in the decade after 2000, the most serious problems in health are mental disorders, and diseases. Unfortunately, it became a part, but the stress of everyday life. Both the adults and the children's lives is very important task of learning a variety of stress management techniques to learn. In this article the importance and possibility of application of yoga to call the attention.

Keywords: stress, yoga, relaxation techniques

A stressz és a relaxáció

A stressz szó eredetileg az angol és a latin nyelvben egy ige, melynek jelentése: megsérteni, bántani, szorítani, mondja dr. Valló Ágnes. A fogalmat később a

természettudományokban használták, elsősorban a fizikában, ahol a tárgyra ható külső nyomással hozták összefüggésbe. A *Tudományos és Köznyelvi Szavak Magyar Értelmező Szótára* szerint a szervezet reakciója minden olyan külső vagy belső káros hatásra, amely a normál egyensúly, a homeosztázis megbontására irányul. Az angol nyelvben a stressz szó feszültséget jelent. A hidak szakítószilárdságának meghatározására is használták ezt a kifejezést.

Ha megvizsgáljuk Selye János gondolatait, miszerint: „a stressz nem mindig valamely káros hatás következménye”, „a stressz nem olyasmi amit el kell kerülni”, „a stressz az élet sava-borsa”, „a stresszmentes állapot a halál”, ezek átfogóan bemutatják, hogy ezzel az ingeráradattal, amelyet stressznek is nevezhetünk, meg kell tanulnunk élni. Minden inger stressz a szervezet számára, attól függően, hogy az adott szervezet hogyan reagál rá, lehet eustressz vagy distressz. Az eustressz motivál, ösztönöz, előre hajt, a distressz viszont gátolja a szervezet normális működését. Ha hosszú időn keresztül fennáll, testi tünetként is megjelenhet.

Bagdy Emőke szerint az ember pszichoszomato-szociális egység. A gyermek körüli folyamatok jól értelmezhetőek ebben a fogalomkörben. Ez egy dinamikus állapot, miután minden inger, amely körülvesz bennünket, élettani hatást vált ki a szervezetünkben. Ha élettani hatást vált ki, akkor a vegetatív idegrendszer valamilyen egyedi módon reagál. Tehát az inger kivált valamilyen testi választ, amelyre az adott személy, gyerek idegrendszere válaszol, ez az ingerválasz. A szocializáció során tapasztalt, tanult ingerválaszok kezelése fontos feladat. Az inger a szervezet számára lehet kellemes vagy kellemetlen, zavaró. A zavaró ingerválasz sok esetben tehetetlenséggel párosul, és blokkolt állapotot eredményez, ami bénítja a személy hétköznapi működését, ezek a negatív reakciók már kora gyermekkorban is tapasztalhatóak. Ezt a tényt bizonyítják az élet első szakaszában végzett pszichológiai megfigyelések és kutatások. A WHO előrejelzései szerint a jövőben az egészségügy leg súlyosabb problémái a mentális zavarok, megbetegedések lesznek.

A stresszválasz irányítása tanulható, stresszkezelésként, megküzdésként foglalkoznak vele különböző szakterületeken a szakemberek. A test–lélek–szellem játéka ez a folyamat. Minél jobban megismerjük testünket, annál irányíthatóbbá válik az életünk, annál jobban tudjuk befolyásolni döntéseinket, reakcióinkat különböző helyzetekben, akár a hétköznapi életben, akár a tanulásban, akár a munkahelyünkön. Nagyon fontos felismerni, majd elengedni a fölösleges negatív érzéseket. Felnőttek, gyerekek életében is nagyon fontos tanulási feladat a különböző stresszkezelő technikák elsajátítása. Nagyon fontos, hogy az emberek minél szélesebb körben szerezzenek személyes tapasztalatot a relaxációs technikák megismerésében.

A relaxáció a pszichovegetatív egyensúly kialakítására törekszik a pszichotónus és izomtónus áthangolásának segítségével. Az áthangolás egy sokszor ismétlődő, tudatos gyakorlással végbemenő tanulási folyamat. Tanulás az idegrendszer és az izomrendszer számára. Kívülről nézve a relaxációt tehetetlenséggel azonosíthatnánk, de ez egy téves megközelítés lenne. A relaxáció során a felesle-

ges túlfeszülések megszüntetésére törekszünk. Természetesen ezek a túlfeszülések a zavaró ingerek felhalmozódásából vagy az túlzott ingererősségből adódnak.

A relaxáció egyik könnyen megtanulható formája a schultz-i autogén tréning. Ez valódi tréning a szervezet számára, egy tudatosan egymásra épülő, autoszuggesztív módszerrel végezhető gyakorlatokból álló feladatsor, amely során az énünk saját magunk által befolyásolja önmagát. Autogén, mert önmagából ered. A tréning szisztematikus gyakorlással fokról fokra, önerőből törekszik a koncentratív belső átkapcsolásra, melynek nem elsődleges célja a tünetek direkt vagy indirekt módon való eltüntetése, de a különleges pszichés állapotban történő gyakorlás során direkt módon kapcsolódnak össze biológiai, vegetatív automatizmusokban létrejövő pozitív változások. A módszer előnye, hogy az adott személy önállóan, saját erejéből képes lesz regulálni életfunkcióit. Ezáltal elérhető a belső nyugalom, az önszabályozás, a kiegyensúlyozottság.

Kutatások a jóga és relaxáció területén

Rohanó életünkben nem csak testi síkon fontos testünk karbantartása. Egyre inkább előtérbe kerül a lelki, pszichológiai és spirituális „gondozás”, sokszor halljuk ugyanis, hogy lelki eredetű gondjaink képesek szomatizálódni. A megelőzés tehát kulcsfontosságú, melyhez mind a relaxáció, mind a jóga nagyban hozzájárulhat. A relaxációs módszerek napjainkban a stressztréningek révén is a világ egyik legelterjedtebb önsegítő-önfejlesztő eljárásai. Nézzünk néhány módszert és kutatási eredményt!

„Herbert Benson, a Harvard Egyetem szívgyógyász-professzora, világhírű relaxációs szakember a dalai láma engedélyével tanulmányozhatott egy tibeti lámakolostorban meditációs szertartásokat. Ennek során tanúja lehetett, amint szerzetesek egy csoportja vékony köntösben mínusz 15-17 fok hidegben nyolc órát töltött hatezer méter magasan a szabadban, mozdulatlanul, teljes csendben, befelé forduló figyelemmel és érzéketlenné válva a külső hatásokra. A szerzetesek meditáltak. A meditáció végeztével leseperték a havat a testükről, és megvacso ráztak, egyikük sem lett beteg.” (Bagdy, 2013) „Benson kísérletei bizonyították, hogy relaxáló egyetemi hallgatók egészségi állapota jelentősen jobb, mint nem relaxáló társaiknál, szérum-koleszterinszintjük alacsonyabbá válik, immunaktivitásuk fokozódik. Ellenállóbbak a fertőzésekkel szemben. Ezeknek a kísérleteknek a megismétléseként bizonyosodott be, hogy a tartós relaxáció a vér koleszterinszintjét 30%-kal csökkenti. Ezzel az eredménnyel egyelőre egyetlen más gyógy mód sem tud versenyezni. Igazolta azt is, hogy nyugdíjas, idős emberek rendszeres relaxáció hatására ellenállóbbakká válnak a betegségekkel szemben, a kontrollcsoportéhoz képest. Immunrendszerük ún. természetes ölüsejt száma megnő.” (Bagdy, 2013)

„Edmund Jacobson chicagói idegélettan-kutató által a húszas években kikísérletezett progresszív relaxációs technika segíti a fokozatos izomellazításokat és

az izomzat feszítése és lazítása közötti különbség tudatosításán alapszik.” (Bagdy, 2013) Főként pszichoszomatikus megbetegedések megelőzésére és kezelésére alkalmazzák (pl. magasvérnyomás-problémák, hát- és fejfájás). Segítségével pozitívan befolyásolhatók olyan pszichés betegségek, mint a pánikbetegség, az alvászavar vagy a depresszió.

„J. H. Schultz berlini pszichiáterprofesszor Európában a húszas években dolgozta ki az autogén tréninget, más néven koncentrált ellazítást, mely passzív koncentrációval magától alakul ki és halad előre. Schultz professzor végigszenvedte gyermek- és ifjúkorát asthma bronchiale betegségével. Az autogén tréninggel önmagát is meggyógyította és pszichoszomatikus betegek százait kezelte eredményesen. Nincs olyan betegség, amelyben ne próbálták volna ki. Olyan zavarokban, mint a szorongásos tünetek, stressz-betegségek, vegetatív tünetek, nem szervi eredetű ideges panaszok, gyomorhurut, irritábilis vastagbél, krónikus fájdalmak, feszüléssel fejfájások, görcsös izomzati fájdalmak. Immunrendszerre gyakorolt kedvező hatása elősegíti a gyors gyógyulást. Az utóbbi évtized szenzációja, hogy korunk népbetegségeként pusztító rákos folyamatokban a relaxáció, majd pedig a vizualizáció segítségével felfokozott immunaktivitás a szervezet idegensejt-ölő képességét hihetetlenül megnöveli. Howard Hall, a Pennsylvanai Egyetem pszichológusprofesszora ezt kísérleti gyógymóddal igazolta.” (Bagdy, 2013)

A relaxációs technikák természetesen nem csupán a felnőttek körében alkalmazhatók sikerrel. „A stressz-betegségek ugyanis nem csak a felnőttek »privilegiumai«, hanem már az iskolába kerülő hatéves gyermekeknél is jellemző a pszichoszomatikus tünetek jelentkezése.” (Bagdy, 2014) „Tíz közül hat gyermeknél igazolható ilyen eltérések. Kamaszkorban a korábban szerzett bajok hangsúlyozódnak. Friss vizsgálati eredmények szerint 100 fő 15-16 éves középiskolás (fiúk és lányok) szorongásszintje 36%-uknál átlag feletti. Pszichoszomatikus tünetek pedig 20%-uknál rendszeresek, mint pl. fejfájás, magas alapfeszültségi szint, evészavarok, gyomor emésztőszervi fájdalmak stb.” (Bagdy, 2013). „További problémát jelent, hogy a kisiskolásoknál magas a figyelemzavar, a túlzott mozgásosság, hiperaktivitás, valamint az iskolafóbia, a szorongásos tünetek száma, a korai elhízásban testet öltő mozgásszegénység és a hibás táplálkozás ártalmait pedig új kihívást jelentenek a testnevelés számára, amelynek fő célkitűzése kell legyen a gyermek egészséges testi, lelki, kapcsolati és kognitív /megismerő/ folyamati fejlődésének szolgálata.” (Bagdy, 2014)

A Könyves–Müller (2001) szerzőpáros kiemeli a falusi turizmus program-szervezési aspektusai közül, hogy fontos a vendég megismerése és állapotfelmérése a programszervezés szempontjából. Kiemelik a stressz-szint mérésére alkalmas tesztet, illetve azt, hogy a falusi környezet a hozzá kapcsolható szabadidős programokkal kiváló környezet a stressz-szint csökkentéséhez.

Több szerző (Kerényi és mtsai, 2010, Müller és mtsai, 2011, Barta és mtsai, 2011, Könyves és mtsai, 2005) hangsúlyozza, hogy a hazai fürdők kínálati elemeiben is előtérbe kerülnek azok, melyek a stressz kezelését szolgálják, a látogatók

igénylik a megszokott rekreációs programokat, melyek a pihenést, kikapcsolódást, feltöltődést, a teljes testi egészséget szolgálják.

Másik népszerű lelki egyensúlyt elősegítő tevékenység a jóga, melynek fontos részét képezi maga a relaxáció is. SatBir Singh Khalsa, a Harvard Orvosi Egyetem tanársegédje a következőről számolt be: „kimutatták, hogy a jóga segít elmulasztani a hátfájást, fejfájást, álmatlanságot, nyakfájást, javít a rossz emésztésen, szorongáson, depresszión, magas vérnyomáson és fogyókúra esetén is igen hatásos”. Véleménye szerint az egészségügyi előnyök abból erednek, hogy a jóga összekapcsolja a testet a lélekkel. A relaxáción kívül fontos részét képezi a jóga-nak a testpozíciók felvétele és kitartása, valamint a helyes légzéstechnika. Karen Sherman, a Washington Egyetem tanársegédje szerint lényeges, hogy mind a három tényező egyszerre érvényesüljön, mert csak akkor okoz hatásos változást az ember életében a jóga. A pozitúrák megtanulása erősíti a testet, ezáltal az illető képes lesz hosszú időn keresztül ülni és meditálni. A sok meditáció és relaxáció javít a közérzeten, a stressz csökkentésével pedig a jóga az immunrendszerre is jó hatással lesz. Khalsa hangsúlyozta, hogy a jóga kifejezetten hasznos azoknak, akik rákkezelésen vesznek részt, illetve azoknak, akik túlsúllyal küzdenek.

Bizonyos egészségügyi trendek is azt mutatják (Müller–Kerényi, 2009), hogy egyre inkább nő az alternatív gyógymódok, a szelíd orvoslás, a nem vényköteles (OPTC) gyógyszerek iránti igény, vagy az olyan alternatív közérzetjavító terápiák iránt, melyek nemcsak az egészséget, de a boldogságot is biztosítják az emberek számára.

A Borbély–Müller (2008, 131.p.) szerzőpáros hangsúlyozza a relaxációs eljárásokban a nyújtó, lazító gyakorlatok szerepét, melyet a jóga is alkalmaz a mozgásprogramja során. Kiemelik a wellness-szállodák kínálati elemei közül a jógát, melynek filozófiája a test, a lélek és a szellem egységén alapszik, azaz az ezek közötti egyensúly elérésére törekszik. (Borbély–Müller 2008, 83.p.)

Több mű (Müller, 2015, Müller–Rác, 2011) kiemeli a jóga szerepét a fitnesztrendekből, mely igen erősen tartja kiemelt helyét, mivel egyre többen jönnek rá arra, hogy milyen eredményes a lelki, szellemi és testi egészség megtartásában. Az American College of Sports Medicine (ACSM) közzétette a világméretű kérdőíves felmérése alapján a 2016-os népszerű fitnesztrendeket, ez a felsorolás tartalmazza a jógát, mint a 10. helyen lévő népszerű fitneszirányzatot (2013-ban a 14. helyen szerepelt).

A jóga „tudománya” és filozófiája

A jóga tudománya annyira szerteágazó, a szervezetre gyakorolt hatása olyan sokrétű, hogy az egy-egy elemet, részletet kiragadó magyarázatok is egész könyvtárakat töltenek meg – egyelőre leginkább Magyarország határain túl –, de már számos tradíció képviselteti magát hazánkban is.

A jóga gyakorlása független nemtől, vallástól, társadalmi hovatartozástól. Egészségesen tartja a testet, a lelket, a szellemet. Ez a mai felgyorsult és stresszel teli világban varázslatnak és egy idillikus, szinte elérhetetlen állapotnak tűnik. Mindenki vágyik rá, hogy megoldódjanak munkahelyi, magánéleti problémái, helyreálljon testi-lelki egészsége. Vannak, akik felismerik, hogy mindezek a gondok saját magukból indulnak ki, és vannak, akik a felismerést követően tenni is készek azért, hogy pozitív változásokat érjenek el. Vannak, akik „preventív” módon és tudatosan kerülnek kapcsolatba a jógával az egészséges életmód jegyében, és vannak, akik nagy betegségeket követően állnak a jógaszőnyegre. Sarkítva az indíttatást tapasztalataim szerint szinte mindegy, hogy csak a testi egészség vagy a lelki, szellemi fejlődés vezérli a keresőt: a jóga gyakorlás eléri célját, hiszen a szervezet minden aspektusára hat.

A jóga azoknak való, akik képesek tenni magukért, hajlandóak elindulni a változás útján, és feladni a régi berögződéseket.

„A jóga szanszkrit szó, *judzs* gyökből származik, annyit jelent, mint összekötni, egyesíteni, figyelmünket valamire irányítani és összpontosítani, valamint használni és alkalmazni. A szó egyesülést, mély és bensőséges kapcsolatot is jelent, ebben az értelemben akaratumknak Isten akaratával való egyesítésére vonatkozik. Ahogyan a szépen csiszolt gyémánt számos lapjának mindegyike más-más fényben tükrözi a fényt, a jóga szó is sokféle árnyalatot hordoz, amelyek a belső béke és boldogság elérésére irányuló emberi törekvés különböző aspektusait tükrözik.”¹ (Iyengar, Jóga új megvilágításban, 1999)

Mivel a jóga tudomány és filozófiai rendszer is, így nem ragadhatunk meg a felszínes, divatos részeinél, nem ragadhatjuk ki a közegéből, és nem távolodhatunk el gyökereitől sem. Ezért pár alapvetést szeretnénk megosztani a jógáról.

Az ember legmagasabb rendű céljának eléréséhez, mely az Istennel való egyesülés, a legrégebbi és leghitelesebb indiai jógamagyarázat, a *Patandzsali Jóga szútrái* különböző módszereket ír le. Ezek egymásra épülő, a fizikai síktól a legmagasabb szellemiig tartó, az egyénitől az egyetemes felé, a konkrétól az elvontig vezető gyakorlatok, melyet a jóga nyolc ágának is neveznek:

- *jama* – alapvető, kultúrától, korszakoktól független erkölcsi normák, egyetemes parancsolatok (pl. ne lopj, ne légy kapzsi);
- *nijama* – az egyéni magatartási szabályokat foglalja magában (tisztaság, megelégedettség, a cél érdekében tett erőfeszítés);
- *ászana* – testtartások, melyek egészséget, könnyedséget, stabilitást adnak a testnek;
- *pránajáma* – a légzés szabályozásának gyakorlata, művészete, mely minden légzési fázisra kiterjed;
- *pratyahara* – az érzékek irányítása, ellenőrzés alá vonása;
- *dharana* – a gyakorló figyelmének egyetlen pontra való összpontosítása, meditáció;

¹ (Iyengar, Jóga új megvilágításban, 1999)

- *dhijana* – az az állapot, amikor a megfigyelő és a megfigyelt eggyé válik;
- *szamadhi* – a keresés vége, az egyéni Istenség és az egyetemes Istenség egyesülése.

A jógafilozófia szerint 5-féle testünk van, melyek egyike sem az igazi énünk, csak burkok, rétegek, melyek a körülöttünk lévő világ szubjektív megtapasztalását segítik, ezek az alábbiak:

- *annamaya kosa* – a fizikai test, az izmok, csontok;
- *pranamaya kosa* – a fiziológiai, organikus vagy energetikai test, a szerveinket foglalja magában;
- *manomaya kosa* – az érzelmi test, mely magában foglalja az idegrendszert, az értelmet és az érzékszerveket;
- *vijnanamaya kosa* – intellektuális test, a mentális tehetség;
- *anandamaya kosa* – a legbelső, áldásból álló finom test, mely tulajdonképp az önvaló, a belső Isten.

A jóga gyakorlat során ezen testek és rétegek mindegyikére hatással vagyunk. A gyakorlat elmélyülésével vagyunk képesek egyre beljebb haladni, a durvától a finom felé, a bőr külső felszínétől a csontokig, az értelemtől az érzelmekig. Ahogyan egyre érzékenyebbé, figyelmesebbé és tudatosabbá válunk, úgy érhetjük el a legbelső, finom testünket.

A rétegek közül az első kettőről beszélünk, ha a nyugati szóhasználat szerint szervezetet említünk, míg ez a fizikai test és fiziológiai test rétegét jelenti a jógafilozófia szerint. Így értünk el a központi témánkhoz, melyben a jóga szervezetre gyakorolt hatását kívánjuk bemutatni.

A jóga hatása a szervezetre

A jóga szervezetre kifejtett hatásának elemzését különböző szempontok alapján lehetne elvégezni, de jelen tanulmányban az ászanák osztályozásának megfelelően, az alap testtartások bemutatásával kívánjuk bemutatni ezeket a hatásokat a Geeta S. Iyengar: *Yoga in action* című könyv idevonatkozó részeinek fordítása alapján.

„A súlyzós és nyújtó gyakorlatokkal ellentétben, amelyek specifikus izmokra helyezik a hangsúlyt, a jóga az ászanákra fókuszál, amelyek az egész testet igénylő gyakorlatok; végzésük közben semelyik testrész sem marad passzív.”² (Kaminoff, 2011.)

„Az ászanák nem a semmiből jelentek meg. Módszertani alapjuk van, ezért osztályozhatóak. A fizikainak tűnő ászanák lehetőséget adnak, hogy megváltoztassák a gyakorló viselkedését, mely változást idéz elő a mentális struktúráiban, lehetővé téve a fejlődést és a spirituális útra lépést. Ez az osztályozás az anatómiai

² (Kaminoff, 2011.)

felépítésen, a test funkcióin és a mozgások szekvenciális, egymásra építő fejlődésén alapszik. Ez a belső test folyamatos aktiválását igényli, amikor is a gyakorló áthatol a külső testtől a belső felé, majd újra a testen és az elmén keresztül feltárja és eléri a létezés forrásának rejtett energiáját, a Lelket.

Álló, ülő, csavaró ászanák csoportján belül megkülönböztetünk előre- és hátrahajló, illetve a hanyattfekvő pózokat, vannak alhasi összehúzódást elősegítő és fordított testhelyzetek. Az osztályozás lehetővé teszi számunkra, hogy elemezzük saját testünk mozgásait, akaraterőnk mértékét, tudatosságunk fokát. A gyakorlás során a tudatosság befelé irányul, eléri életünk minden területét, jelentőségteljessé és pozitívvá téve azt.”³ (Iyengar, 2000)

„Ha a figyelem a megfelelő csatornán áramlik, és mindenütt szétárad, akkor az ászana a megfelelő helyzetbe kerül.”⁴ B.K.S. Iyengar

Álló ászanák (Utthistha sthiti)

Az ébren töltött időnk nagy részét lábainkon állva, főként cipőbe bújva töltjük. Ezek az ászanák figyelmünket arra terelik, hogy hogyan álljunk szilárdan a lábunkon, hogyan igazítsuk testtartásunkat. Megtanítják, hogyan osszuk el a súlyunkat, amikor a kar különféle mozgásokat végez, hogyan találjuk és tartsuk meg testünk középtengelyét.

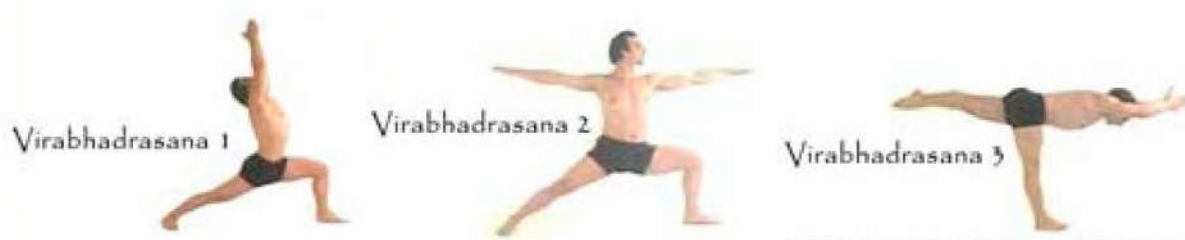


1. kép: utthita trikonasana

³ (Iyengar, 2000)

⁴ (Iyengar, Yoga wisdom and practice, 2009)

Az álló ászanák korrigálják a láb deformitásait, erősítik a lábizmokat. A helyes testtartások elősegítik a gerinc erőteljes nyújtását, ezzel erősítik a gerinc körüli izmokat és idegeket. Elmulasztják a fejfájást, a nyakficamokat, csökkentik a derék, a csípő és a comb körüli zsírpárnákat, csökkentik a szervezet savasságát, segítik az emésztést, a gázok távozását, elmulasztják a puffadást. A belső szervek stimulálásával és aktivizálásával helyreállítják a létfontosságú szervek működését. Jótékony hatású a nők számára, hiszen egészségesen tartják a reprodukzív szerveket, megelőzik a petefészkek betegségeit, erősítik a méhet. Az álló ászanák egy részét egészséges, terhes nők is biztonságosan végezhetik.



2. kép: virabhadra asana I., II., III

Az *utthita trikonasana*, a *virabhadra asana I., II., III*, az *ardhachandrasana* például egészségesen tartja a vállövet és a medenceövet (felkar, könyök, alkar, csukló, ujjak csontjai; comb, térd, lábszár, boka, lábfej, lábujjak) és ezek ízületeit. Elősegítik az egyre nagyobb terjedelmű ízületi mozgásokat. Enyhítik az ülőidegzsába, a reuma, az isiász okozta fájdalmakat.

Az előrehajló álló ászanák, mint például az *adhomukha svanasana*, az *uttanasana*, a *padangustasana*, a *prasarita padottanasana*, a *parsvottanasana* segítik legyőzni a fáradtságot. Ezekben a helyzetekben a szív a gerinc alatt helyezkedik el, és a gravitáció hatására egy kiterjesztett helyzetbe kerül, csökkentve a szívre nehezedő mellkasi nyomást, mely pihentető a szív számára.



4. kép: prasarita padottanasana

A mellkasi nyomás csökkenése segíti a fizikai és szellemi fáradtság csökkentését is. Stimulálják az idegrendszert, elősegítik az agy felé történő véráramlást,

mely lecsendesíti az elmét. Segít a magas vérnyomásban, depresszióban, ideges szívdobogásban szenvedőknek.

Az álló ászanák kitartást adnak, megerősítik a testet, megalapozzák a többi ászana kivitelezését.

Ülő ászanák (Upavistha stitti)

Sokaknak nehezebb esik behajlítani a lábukat és leülni a földre, mióta fejlett világunkban szinte naphosszat valamilyen széken, fotelben, kanapén ülünk. Legkésőbb akkor jön el az ideje a földön ülésnek, amikor a csípő, a térd, a boka vagy maga a gerinc már valamilyen fájdalommal jelez. Az ülő ászanák (pl. a *dandasana*, a *virasana*, az *upavista konasana*, a *baddhakonasana*, a *janusirsasana*) a láb különböző helyzeteinek megfelelően segítik a medenceöv mobilitását, és hajlékonyságot eredményeznek. Emellett segítenek az ízületekben lerakódott tejsav eltávolításában. Enyhítik a lúdtalp, a reuma, az isiász és a visszérgyulladás okozta fájdalmakat. A *baddhakonasana* és az *upavista konasana* a medence szerveit támogatja, segíti a vesék és a húgyhólyag működését, a nemi szervek egészségét – nőknél a menstruációs ciklust és a petefészkeket. Egészséges terhes nők számára gyakorolhatóak. Étkezés utáni teltségérzet, fáradtság, hányinger esetén, étkezés után közvetlenül gyakorolva könnyebbé hoznak.



5. kép: *baddhakonasana*

A *parvatasanában* és a *gomukhasanában* végzett karmunka nemcsak jó kenőanyag a vállízületnek, de fejleszti a mellizmokat is. Ezért hatékony az asztmára, az artritisre, a reumára.

Dandasanában a láb nem visel terhet, ami lehetővé teszi az egész láb nyújtását, segíti a boka-, a lábszár-, a combcsontok, így az ízületek optimális helyzetét. Ebben a pozícióban a gerinc mindkét oldala szimmetrikusan nyúlik, ezzel

erősödik. Ez az ászana lehetővé teszi, hogy megfigyeljük a gerincünk különböző szakaszainak hajlamait, farkcsonti, keresztcsonti, deréktáji, háti, mellkasi és nyaki gerincünk részeit. Minél tovább tudunk ebben a testhelyzetben maradni, annál kevésbé fog „összeesni” a gerincünk.



6. kép: gomukhasana

Előrehajló ászanák

Minden előrehajló ászana *dandasana*-ból indul, majd a láb különböző pozíciói és a térd változatos helyzete mellett történik a gerinc előrenyújtása. Az előrehajló ászanák konkáv helyzetet teremtenek a gerincben, és egy finom rotációt képeznek a hasi izmokban.

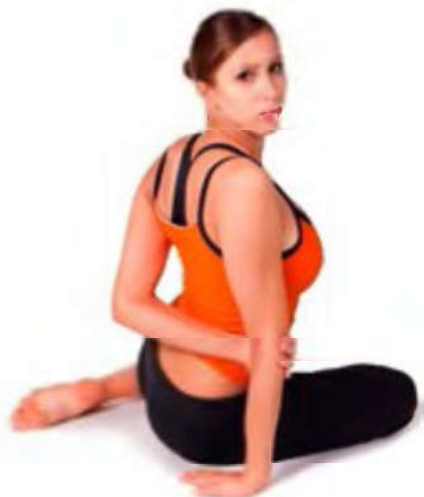


Ez az akció a hasi szervek nyújtását eredményezi az összenyomása helyett. A *paschimottanasana*, a *janusirsasana*, a *trianga mukhaikapada paschimottanasana* alapvetően az idegrendszert támogatja, lecsendesíti az agyat, és a szívet nyugalmi helyzetbe hozza. Ezzel egyidejűleg stimulálja az emésztőrendszert, tónust ad a hasi szerveknek. A konkáv pozíciók segítenek az alsóháti fájdalmak

esetében, menstruációs fájdalmakkor. A medence megfelelő vérellátásban részesül, így jótékony hatással van a mellékvesékre, az ivarmirigyekre. Segít magas vérnyomás, álmatlanság, fejfájás, migrén, zöldhályog, fáradtság, legyengült, alacsony lázzal járó állapotok esetében. Ez az ásanacsoport stimulálja a májat, a lépet, a hasnyálmirigyet és a veséket.

Csavaró ásanák (parivritta sthiti)

A csavaró ásanák alapja a gerinc hosszirányú megnyújtása, mely szabadságot ad a csigolyák és az egész gerinc számára a rotáció elvégzéséhez. A *baradvajasana*ban a gerinc nyújtása és fordítása nem hoz létre alhasi nyomást, így ezt menstruáló és a terhes nők is végezhetik.



9. kép: *baradvajasana*

Az ászana hosszanti nyújtást eredményez a lumbális és a dorzális gerincszakaszban, ezáltal elmulasztja a fájdalmakat az alsóháti gerinc régióiban. Azok számára, akiknek egy elcsúszott csigolya okoz fejfájást, enyhülést hoz ez a testtartás. A munkából, esetleg utazásból adódó hát-, nyak- és vállfájdalmak esetén is jól alkalmazható. A hosszanti nyújtáskor végzett akció gyakorlása – melyet fordításnak, csavarásnak is nevezünk – alapvető mindenki számára, hisz megakadályozza az izomrostoknak a kor előrehaladtával járó összehúzódását, melytől a gerinc keménnyé, szárazzá válhat. Jótékony az emésztőrendszeri és gyomorproblémákra, hisz a csavarás finoman masszírozza a hasi szerveket.

Fordított testhelyzetek (viparita sthiti)

Az álló ászánák és csavaró pozíciók felkészítik a mozgásrendszert – izom- és csontrendszert – a fordított testhelyzetekre, mint például a *salamba sisrasana* és a *salamba sarvangasana*. Az álló és ülő előrehajlások kondicionálják az érzékeket és az elmét, így a fordított helyzetek rossz kivitelezéséből adódó hátrányos hatások elkerülhetők. Ilyenek a magas vérnyomás, a fejfájás, a nyaki fájdalom, a nyomásérzet a szemekben, a hányingerérzés, a vér fejbe tolulása és maga a félelem a hibás végrehajtástól.



10. kép: *salamba sarvangasana*

Ezek a pozíciók megdolgoztatják a teljes keringési, légzési, ideg- és nyirokrendszert. Nagyon finom változásokat okoz a személyiségben, hatással van az elmére, mely lecsendesedik és kitisztul. Segítik jó irányba építeni a karaktert, fejlesztik a viselkedési mintákat. Erősítik az akaraterőt, és fejlesztik a memóriát, növelik az intellektuális kapacitást, érzelmi stabilitást hoznak, ezért a folyamatos gyakorlásuk ajánlott.

A fordított testhelyzetek hasznosak azok számára, akik megfázástól, köhögéstől, asztmától, mandulagyulladástól, rossz szájszagtól, álmatlanságtól szenvednek. Idegösszeomlás, félelmek, alsóbb- vagy felsőbbrendűségi komplexus,

lustaság, letargia, fáradtság, vérszegénység, gyenge vérkeringés, székrekedés, alacsony pulzusszám, koncentrációs zavar, általános gyengeség, hormonális problémák kezelésére használhatóak. Eltávolítják a szervezetből a toxinokat, megfiatalítják a hasi szerveket, segítik a gyomorból és a belekből a gázok távozását, megerősítik a kiválasztó rendszert, támogatják az ivarszervek optimális működését. A folyamatos gyakorlás fenntartja a hormonális egyensúlyt, segíti a nők menstruációs ciklusának normális működését – menstruáció ideje alatt azonban kerülendő ezen ászanák gyakorlása.

Hasi ászanák (Udara akunchana sthiti)

Lelkesednek az emberek a csípő körüli zsírpárnák csökkentéséért és a hasi szervek erősítéséért. Az álló ászanák gyakorlása felkészíti a gyakorló hasi szerveit, megvédi a túleröltetéstől vagy a helytelen kivitelezéstől. A fordított testhelyzetek is kiváló előkészítői az *urdhva prasarita padasanának*, a *paripurna navasanának*, a *supta padagusthasanának*. Azok, akik csupán hasi ászanákat végeznek fejjel lefelé ászanák nélkül, hasi- vagy lágyéksérvet, hasmenést, menstruációs problémákat vagy prosztatamegnagyobbodást okozhatnak ezzel. A jól előkészített és helyesen végzett hasi ászanák csökkentik a csípő és a derék körüli zsírlerakódást, erősítik a deréktáji és a keresztcsonti izmokat, tonizálják a hasi szerveket, támogatják az egészséges emésztési folyamatot. Enyhítik a lumbágó és az isiász okozta fájdalmakat.



11. kép: *urdhva prasarita padasana*

Hátrahajló ásanák (Purva pratana sthiti)



12. kép: urdhva mukha savanasana

A hátrahajló ásanák kivitelezéséhez a gerinc hajlékonyságára és erősségére egyaránt szükség van. Önmagában a hajlékonyság csak gyengeséget és fájdalmat okoz ezekben a testtartásokban. A hátizmok megerősítése viszont segíti a hátrahajlásokat, melyre például a *chaturanga dandasana* kiváló előkészítő gyakorlat.

Az urdhva mukha savanasana és a dhanurasana megszünteti a hát feszességét és fájdalmát folyamatos nyomást gyakorolva a hasi szervekre, mely segíti az emésztését, miközben a hát ívesen meg van nyújtva. Eközben a csigolyák egyre nagyobb helyet nyernek, a mellkas emelése nagyobb tüdőkapacitást eredményez. A haladóbb hátrahajlások előkészítő ásanái, erősítik a hát és a gerinc izmait, segítik a gerincgörbület és bármilyen gerincizom működésének megértését. Nemcsak fizikailag készítene fel, de a hátrahajlásokkal szembeni mentális akadályokat is legyőzik. Támogatják a hátizmok helyes munkáját, miközben tonizálják a tüdőt, a szívet, a májat, a veséket és a belső elválasztású mirigyeket. A kezdő gyakorlók néha légszomjat, hiperventillációt, émelygést, hányingert, fejfájást is tapasztalhatnak a hátfájás mellett. Ezek a rossz élmények a hátrahajlások gyakorlásból való száműzését is okozhatják, mely figyelmes, tudatos és érzékeny gyakorlás mellett elkerülhető. A fenti érzeteket tulajdonképpen a gerinc és a hátizmok gyengesége, merevsége és a máj alulműködése okozza.⁵

Összefoglalás

E rövid elemzésből látszik a bevezető állítása, hogy a jóga ásanák a szervezet egészére hatással vannak, a fenti csoportosításnak megfelelően végzett ásanafajták gyakorlásával a test megerősíthető, az elme lecsendesíthető, mely alapot

⁵ (Iyengar, 2000)

ad a szellem felszabadításához. Tehát ajánlható mindenki számára, aki ezek bármelyikét saját erőfeszítése eredményeként szeretné elérni.

Irodalomjegyzék

Bagdy Emőke: Pszichofitness. L'Harmattan Kiadó, Budapest, 2013.

Bagdy Emőke: Stresszkezelés és relaxáció alkalmazása a testnevelésben, Módszertani kézikönyv, Budapest, 2014.

Iyengar, B. (1999). *Jóga új megvilágításban*. Budapest: Saxum.

Iyengar, B. (2009). *Yoga wisdom and practice*. New York: Dorling Kindersley.

Iyengar, G. S. (2000). *Yoga in action for beginners*. Mumbai: YOG.

Kaminoff, L. (2011.). *Jóga anatómia*. Budapest: Saxum.

Müller A. – Kerényi E.: *Trendek és fogyasztói magatartás az egészségügyben*. In: Egészségügyi marketing és telekommunikáció című konferencia kiadványkötete. 11-19.p. 2009. Mátrai Gyógyintézet. Magyarország, Kékestető.

Borbély Attila – Müller Anetta: *A testi-lelki harmónia összefüggései és módszertana*. Valóság-Térkép-6. PEM tanulmányok (Kiadja: a Professzorok az Európai Magyarországiért Egyesület, Bp. szerkeszti: dr. Koncz István) 211.p. 2008.

Könyves Erika – Müller Anetta: *Szabadidős programok a falusi turizmusban*, Szaktudás Kiadó Ház, Bp. 2001.

Müller A(2015): *Fitness Alapismertek*. 9-31. In: Fitness-wellness és Táplálkozás terápia Elmélete és gyakorlata. (szerk: Melczér Csaba) 2015. Pécs

http://www.etk.pte.hu/files/tiny_mce/File/oktatas/OktatasiAnyagok/!Palyazati/sport/FitnessWellness_eK2.pdf

Müller Anetta – Rácz Ildikó: *Aerobic és Fitness irányzatok*. Budapest, Pécs Dialóg Campus Kiadó. 2011. 277.p. (TÁMOP – 4.1.2 – 08/2/A/KMR)

Kerényi Erika – Müller Anetta – Szabó Róbert – Mosonyi Attila: *Bath Research in the Transdanubian Region in Hungary*. Gazdasági élet és társadalom. I–II. kötet. 164-173. 2010.

Müller Anetta – Kerényi Erika – Könyves Erika: *Effect of Climate Therapy and Rehabilitation in Mátra Medical Institute Applied Studies in Agribusiness and Commerce* – APSTRACT.5. (3-4.) Debrecen, Agroinform Kiadó. 40–42. 2011.

Barta Gábor – Pálincás Réka – Müller Anetta (2011): *The Role of the Saliris Thermal Spa's bath in the tourism and recreation*. In: Acta Academiae Agriensis Nova Series Tom-Sectio Sport 38. kötet. 5–13.

Könyves E. – Müller A. – Szalay F. – Szabó R.: *Cserkeszőlő és Karcag egészség-turizmusának összehasonlító elemzése*. In: Szolnoki Tudományos Közlemények IX. (cd) 2005. A Magyar és a Világ tudomány napja. Városháza. Magyarország, Szolnok.

Képek hivatkozásai:

1. kép <http://www.hyablog.com/featured-asana-extended-triangle-utthita-trikonasana/>
2. kép http://www.yogacards.com/vinyasa_yoga/warrior-1-2-3-vinyasa.html
3. kép <http://blog.portea.com/5-yoga-poses-reduce-back-pain/>
4. kép <http://jogamagazin.hu/prasarita-padottanasana/>
5. kép <http://www.yogajournal.com/people/people/sharon-gannon/>
6. kép <https://hu.pinterest.com/pin/17662623513790349/>
7. kép <http://www.yogamagazine.com/staff-pose/>
8. kép <http://pinkwhalehealthcare.com/blog/asana-for-the-week-a-variation-of-paschimottanasana/>
9. kép <http://pluslifestyles.com/articles/bharadvajasana-seated-twist-pose/>
10. kép <http://www.yogatreesf.com/salamba-sarvangasana-supported-shoulder-stand/>
11. kép <https://www.youtube.com/watch?v=2Htq28YEbcw>
12. kép <http://theyogicprescription.com/asanas-postures/urdhva-mukha-shvanasana-upward-facing-dog>
13. kép <http://alannak.com/yoga-students/pose-library/dhanurasana>